



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
Дамм В.В.

« 01 » сентября 2025 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
по ГКО СУВУ г. Октябрьска  
на « 02 » сентября 2025 г.**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием<br>пищи        | Наименование<br>блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------|----------|---------------------------------|---------------------|
|                      |   |              | белки            | жиры   | углеводы |                                 |                     |
| Неделя 1 День 2      |   |              |                  |        |          |                                 |                     |
| ЗАВТРАК              | Омлет натуральный   | 200          | 16,74            | 28,38  | 4,02     | 339,14                          | 0,08                |
|                      | Какао с молоком   | 200          | 3,24             | 3,12   | 18,24    | 113,76                          | 462                 |
|                      | Масло сливочное<br>(порциями)                             | 10           | 0,12             | 16,50  | 0,16     | 149,62                          | 79                  |
|                      | Батон   | 100          | 7,50             | 2,90   | 50,90    | 264,00                          | 576                 |
|                      | Сыр (порциями)  | 21           | 8,12             | 10,32  | 0,00     | 125,40                          | 75                  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК     |   | 531          | 35,72            | 61,22  | 73,32    | 991,92                          |                     |
| 2-Й<br>ЗАВТРАК       | Фрукты свежие<br>(Апельсины)                              | 69           | 3,00             | 1,00   | 42,00    | 189,00                          | 82                  |
| ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК |   | 69           | 3                | 1      | 42       | 189                             |                     |
| ОБЕД                 | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80             | 0,40   | 24,60    | 117,20                          | 573                 |
|                      | Хлеб ржаной   | 175          | 9,90             | 1,80   | 50,10    | 256,20                          | 574                 |
|                      | Кисель из яблок свежих                                    | 200          | 0,12             | 0,12   | 25,02    | 101,62                          | 476                 |
|                      | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                      | 300          | 8,73             | 12,21  | 10,14    | 181,62                          | 104                 |
|                      | Плов из отварной птицы                                    | 200          | 23,22            | 26,42  | 31,92    | 456,32                          | 375                 |
|                      | Салат картофельный с<br>зелёным горошком                  | 100          | 2,01             | 6,31   | 10,82    | 107,53                          | 42                  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД        |   | 1025         | 47,78            | 47,26  | 152,6    | 1220,49                         |                     |
| ПОЛДНИК              | Сок фруктовый   | 187          | 0,00             |        | 22,40    | 90,00                           | 501                 |
|                      | Фрукты свежие<br>(Апельсины)                              | 69           | 0,81             | 0,18   | 7,29     | 34,02                           | 82                  |
|                      | Пирожки печеные с<br>картофелем и луком                   | 120          | 7,76             | 8,70   | 47,51    | 299,22                          | 535                 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК     |   | 376          | 8,57             | 8,88   | 77,2     | 423,24                          |                     |
| УЖИН                 | Хлеб пшеничный  | 100          | 7,60             | 0,80   | 49,20    | 234,40                          | 573                 |
|                      | Чай с лимоном   | 200          | 0,44             | 0,10   | 14,04    | 58,32                           | 459                 |
|                      | Макаронные изделия<br>отварные                            | 180          | 6,53             | 6,34   | 38,79    | 238,66                          | 256                 |
|                      | Бефстроганов из<br>отварной говядины с<br>соусом молочным | 150          | 24,54            | 24,03  | 10,74    | 346,38                          | 326                 |
|                      | Икра кабачковая   | 93           | 1,00             | 7,00   | 7,00     | 97,00                           | 150                 |
| ИТОГО ЗА УЖИН        |   | 723          | 40,11            | 38,27  | 119,77   | 974,76                          |                     |
| 2-Й УЖИН             | Кисломолочный напиток<br>(Снежок)                         | 187          | 5,80             | 5,0    | 8,00     | 100,20                          | 470                 |
|                      | Вафли с начинкой<br>сливочной                             | 19           | 1,20             | 6,60   | 21,60    | 150                             | 580                 |
| ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН    |   | 206          | 7,0              | 11,6   | 29,6     | 250,2                           |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ        |   | 2930         | 142,18           | 168,23 | 494,44   | 4049,61                         |                     |

Медицинская сестра

Арина Л.Н.